



Sandra Figueroa Duarte  
Consuelo Bedoya de Acuña

# 500 recetas de cocina vegetariana

Grijalbo

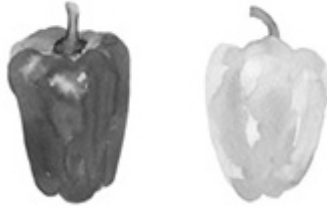
Sandra Figueroa Duarte - Consuelo Bedoya de  
Acuña

**500 recetas de cocina vegetariana**

Grijalbo

*A Dios, que hoy tiene en mi vida  
un nuevo lugar más profundo  
e inspirador.*

*A la familia que llevo en mi corazón.*



## Agradecimientos

La vida cambia constantemente. Tenemos que superar etapas y para alcanzar nuevas metas, debemos estar preparados física y espiritualmente. Una alimentación sana y balanceada nos ayudará a progresar en ambos sentidos.

Surgen muchas inquietudes cuando una persona piensa cambiar sus hábitos alimenticios, como: ¿Volverme yo vegetariano?, entonces ¿qué voy a comer?, además de la preocupación porque este tipo de alimentación no vaya a suplir todas las necesidades y requerimientos alimenticios del grupo familiar, como un buen desarrollo de huesos, dientes y capacidades intelectuales.

Este libro surge de todas estas inquietudes y de la necesidad de los pacientes por buscar una mejoría de su calidad de vida que en muchos casos, sino en todos, depende o va asociada con una dieta estrictamente vegetariana.

La naturaleza proporciona una gran variedad de cereales, verduras, legumbres y frutas que muchas veces se dejan de lado desperdiciando su valor nutritivo y sus deliciosos sabores. Estos alimentos además carecen de sustancias nocivas para nuestro organismo como hormonas, antibióticos, etc.

La cocina vegetariana como cualquiera otra necesita de ingenio y audacia para su elaboración, pues muchas de sus recetas pueden variar con pocos ingredientes, multiplicándolas y mejorándolas.

Complacer a todos los gustos es un gran compromiso, por eso vamos a utilizar la gama de productos que nos ofrece la tierra, llenos de bendiciones y gracia divina.

Agradezco especialmente a mis maestros por enseñarme y llevarme de sus manos por el camino de la alimentación vegetariana y su importancia en la salud. A mi amiga Emilce por su dedicación y por impulsar este proyecto; a mi familia, a mis padres y a todos los pacientes quienes, aportando inquietudes y bellos comentarios, me animaron a crecer como persona y confidente. A mi esposo por todo el amor, enseñanzas y paciencia. A mis hijos que participaron principalmente en la elaboración de galletas y postres.

A todos los que participaron con ideas y trabajo, muchas gracias.

SANDRA FIGUEROA DUARTE

**C**uando un sueño se convierte en realidad, damos gracias a los motores que nos permiten concluir un objetivo.

Al Maestro, que me dio los medios para empezar y concluir este proyecto. A Raúl, que siempre y desde cualquier lugar ha sido fuerza e impulso. A Sandra, por depositar su confianza en mí y poder materializar este sueño. Al doctor Hugo Castro, que por su profesionalismo, guía y supervisión como médico en mi dieta vegetariana me llevó a recuperar mi salud y a despertar la inquietud para el inicio de este camino de la forma como él lo reseña en el prólogo, por lo cual también le doy las gracias. A mis alumnas, que me enseñaron y me llevaron a investigar y experimentar cada vez más. A mi familia, que ha sido receptora y apoyo en este proceso de sensaciones y sabores que hoy es este libro. A Emilce, incansable en su trabajo y organización. A las demás personas que nos han dado su apoyo. A Helena Gómez porque tener un corazón y una mente

abiertos al cambio y a la editorial por darnos la oportunidad de publicar esta nueva edición.

CONSUELO BEDOYA DE ACUÑA

Para cocinar se debe estar en la mejor disposición y sin prisa, leer completamente la receta, alistar los ingredientes requeridos, usar la imaginación y adicionar su propia sazón y ¡mucho amor!





## Prólogo

**H**ace nueve años cuando se imprimió la primera edición de *500 recetas vegetarianas* se pensó en prestar un servicio para aquellas personas que querían cambiar su forma de alimentarse adquirida en forma heredofamiliar, por una alimentación más coherente con la naturaleza, con la salud y con la vida misma de estos nuevos tiempos. Ha sido muy enriquecedora la acogida a esa información tan valiosa que ha permitido que muchas personas hayan cambiado sus hábitos alimenticios encontrando una respuesta a sus inquietudes y viviendo la maravillosa experiencia de la recuperación de la salud en forma estable, además de encontrar nuevos sabores, olores, texturas y colores que hacen agradable la alimentación saludable. Las personas que nos han compartido su experiencia han comprobado en forma real las ventajas más importantes de ser vegetariano estricto. Vamos a recordarlas.

1. El vegetariano no pertenece al mundo de la violencia porque él no mata ni hay otro que mate para que él coma. No genera dolor ni sufrimiento en el animal al morir.
2. El vegetariano no copia las memorias genéticas de las enfermedades del animal, entonces no facilita la reactivación por consonancia de sus propias memorias genéticas que se expresarán como enfermedad activa.



3. El vegetariano no copia los antígenos o marcadores proteicos de las enfermedades activas del animal que reactivarán en forma más rápida los genes no expresados de esas enfermedades en el humano.
4. El vegetariano no entra en su organismo los cientos de parásitos de los cuales el animal es reservorio natural.
5. El vegetariano no consume células, tejidos o fluidos que portan la memoria degenerativa del animal. La retroalimentación de estas memorias que conllevan la degeneración de los tejidos hace que las enfermedades se perpetúen y tiendan a presentar complicaciones cada vez mayores. El tejido animal tiende a desaparecer por autólisis, degradación completa o autodestrucción. El tejido vegetal puede durar miles de años, especialmente las semillas, sin perder la memoria de la forma, la estructura, el tropismo, la asimilación, el crecimiento y la propagación para mantener la especie que será la fuente de alimento de toda la escala biológica.
6. El vegetariano no entra en su organismo las frecuencias vibratorias del miedo a la muerte que siente el animal en el momento que es consciente que va a morir. Ese miedo al dolor y al sufrimiento quedan "escritos" en la adrenalina y otras moléculas que utiliza para "defenderse" de ese evento que lo aproxima a la muerte, batalla que al final siempre pierde. Estas frecuencias vibratorias entran y se almacenan en diferentes tejidos con un título llamado miedo a la muerte. No es extraño entonces que muchas personas cuando enfrentan un evento que los pone frente a la muerte, presenten crisis recurrentes de pánico sin poder interpretar o explicar en forma clara sus sentimientos de miedo.

No hacemos énfasis en los alimentos por su estructura, su forma o su color sino en la realidad que ellos esconden y que nos aportan en su forma sutil. La tierra nos dio un lugar donde poner los pies, el agua nos permite el movimiento de los elementos que nos forman y el sol nos dio el fuego o el calor para reaccionar con la posibilidad de crecer; somos hechos de los elementos de la tierra, de la energía

del sol y de la luz del universo físico, estamos en el cosmos y el cosmos está en nosotros, es entonces obligación vivir en amorosa armonía con nuestro interior, con nuestra forma física, para que nuestra luz interior se refleje en el gran espíritu universal y seamos parte de un mundo amable donde se inspire el verdadero amor, el amor filial, el amor sutil, el amor de las grandes esferas de luz. Todo lo anterior se deriva de la alimentación sin violencia, de los frutos de una naturaleza maravillosa que da forma y estructura a cuerpos saludables llenos de luz donde prevalezca la vitalidad y la paz interior. No tomemos a la ligera nuestros alimentos, ellos serán parte de nuestro ser, seremos uno solo. SOMOS LO QUE COMEMOS.



## La importancia del alimento

La vida se nutre, en gran parte, del alimento. Este es un punto importante y estratégico de la humanidad, porque el simple acto de controlar la dieta, proporciona la disciplina necesaria para examinar muchos otros aspectos del comportamiento. El hombre es lo que come y el alimento que consume hace aportes a la constitución física, a la conciencia, a la felicidad, al sacrificio y al crecimiento espiritual.

La disponibilidad de los alimentos, sus características naturales, su modo de preparación, la combinación, la cantidad, el clima, la persona que come, así como la hora de consumirlos, son factores que deben ser tenidos en cuenta siempre, porque la ingestión de una comida sana asegura el equilibrio que el cuerpo requiere para obtener la energía necesaria que le permite realizar en forma armónica sus funciones vitales.

El hombre debe utilizar su instinto y sus cinco sentidos en la búsqueda, elección y consumo de los alimentos. Hacer reverencia, sentir agradecimiento y amor por la comida, porque esta pronto formará parte de él mismo y de sus tejidos.

La elección de la comida está determinada por muchos factores, costumbres regionales, herencia familiar, clima, raza y por su gusto. Se habla de seis sabores distintos según las papilas gustativas que se encuentran en la lengua: ácido, dulce, salado, amargo, astringen-

te y picante, pero, una vez ingeridos, las manifestaciones finales de los sabores son tres: ácido, dulce y picante. El equilibrio de los sabores es indispensable para el consumo de todos los elementos a un nivel óptimo; el exceso de cualquier sabor cambia la proporción, y el abuso constante puede alterar el equilibrio corporal. Las hierbas, especias y condimentos ayudan a complementar o a realzar los sabores faltantes de los ingredientes.

La persona que prepara los alimentos debe tener salud, buenos pensamientos, buen estado anímico y buena disposición. Debe evitar angustia, ira y tristeza, que son aspectos negativos, porque estos sentimientos se reflejan en las preparaciones.

Sólo se debe consumir la cantidad de alimentos que sea posible digerir, sin riesgo para la salud; la carencia o el exceso es llamar a la enfermedad. En cualquier comida, se ha de llenar un tercio del estómago con alimentos sólidos y un tercio con líquidos, dejando un tercio vacío para permitir el libre movimiento de la energía. Un ayuno de vez en cuando ayuda a controlar las adicciones a los alimentos, purifica el cuerpo, brinda un descanso a los órganos digestivos, hace volver a la normalidad el sentido del gusto y lo realza, y favorece una actitud más reverencial frente al acto de comer.

Algunos alimentos ejercen diferentes efectos sobre el cuerpo según el clima. Generalmente, lo mejor es consumir aquellos que por sus características contrasten con el clima y la estación en que se vive.

A su vez, los cambios climáticos tienen influencia sobre el cuerpo y la salud. Aunque en el trópico no hay estaciones marcadas y, en general, el clima en el mundo ya no tiene patrones tan rígidos, la siguiente es una sugerencia:

#### **Diciembre - enero:**

Frío agradable. Es recomendable comer lácteos, trigo y sus derivados y semillas, en especial nueces. No consumir agua fría.

#### **Febrero - marzo:**

Tendencia del frío al calor. Dieta similar a la anterior.

**Abril - mayo:**

Sol agradable. Comidas livianas y jugos refrescantes.

**Junio - julio:**

Abundante sol. Tomar gran cantidad de jugos naturales, comidas livianas, sopas con hortalizas frescas, consomés y verduras blandas.

**Agosto - septiembre:**

Cambio a temporada de lluvias. El sistema digestivo se altera debido a la temperatura ambiental. Es conveniente condimentar los platos con especias que estimulen las glándulas digestivas y consumir menos agua.

**Octubre - noviembre:**

Clima similar al anterior. Continuar con las mismas precauciones.

Durante las comidas se puede consumir agua según las necesidades; si se comen platos secos es preferible tomar agua antes de las comidas.



## Cereales

Los cereales pertenecen a la familia de las gramíneas, han tenido gran importancia en todas las culturas antiguas. En Europa la base alimenticia es el trigo, la cebada, el centeno y la avena; en la India, China y Japón, el arroz; en África el mijo y la cebada, y en América, el maíz. Los cereales son fuente de energía, ya que están constituidos por una alta concentración de carbohidratos, de proteínas, de sales minerales, vitaminas y grasas; sus granos conservan durante mucho tiempo su contenido nutricional; presentan un sabor suave y neutro, son fáciles de combinar con las legumbres y sirven de base para innumerables platos.

Deben conservarse en recipientes de vidrio oscuro, muy bien tapados, en lugares frescos, secos y protegidos del sol, pues la humedad les quita el sabor y la calidad.

## Trigo

El trigo es un cereal originario de Europa, Oriente Medio, Egipto, Grecia, Roma, sur de Francia y África del Norte. Es el cereal que mejor se adapta a nuestras necesidades, pues contiene sales minerales, como sodio, calcio, potasio, magnesio, silicio, fósforo, hierro y azufre; numerosos oligoelementos; y vitaminas del tipo B, D, E, K.

Hay dos clases de trigo: común y duro.

Del trigo se derivan numerosos productos como:

El bulgur: usado en ensaladas, precocido y luego triturado. Es un producto de cocción rápida y muy digestivo.

La sémola: se elabora con la parte del grano que contiene el almidón. Es usada para la elaboración de pastas alimenticias y otros productos.

El germen de trigo: es el embrión del grano, contiene proteínas, grasas no saturadas, vitamina E y complejo B. Debe conservarse en la nevera. Especial para el desayuno y para adicionar en las masas de panadería.

El salvado: proviene de las capas exteriores del grano entero, y contiene ácido fítico, que inhibe la absorción de ciertos minerales. Es fuente de fibra que se debe consumir con mezclas saladas.

## Gluten

El gluten es la proteína del trigo. Se encuentra en el embrión o germen del grano de trigo y es su parte más vital. Contiene lecitina, calcio, minerales y aproximadamente un 24 % de proteínas; es bajo en calorías, grasas y sal; no contiene colesterol y ayuda a reducir sus niveles en la sangre. Las personas con celiaquía, intolerancia al gluten, congénita o transitoria, no deben consumir alimentos que contengan esta proteína, como es el caso del trigo, la cebada y la avena.